香草植物與芳香療法

行政院農業委員會農業試驗所　李秀美、劉新裕、林俊義

一、前言

1930年以後，人類利用化學藥劑治療疾病逐漸碰到瓶頸，首先是抗藥性和副作用的產生，其次是成本太高，近年來，人們開始崇尚及回歸自然，追求以養生保健爲防病治病之生活目標。而在工商業社會中，因社會結構的激烈改變及電子化的蓬勃發展，生活日趨緊湊，人們每天承受或大或小的壓力，影響到身心健康，因此爲求心靈和諧，「香草植物」可說是近來社會休閒舒壓的新主流，雖然它的利用歷史已相當久遠，如在中國神農氏時代已懂得應用香草植物來治病；在古代的美索不達米亞文化也留存有香草植物應用的相關資料；古羅馬時代埃及人利用香草植物，讓建築金字塔的工人體力充沛，或用香草植物作成的藥膏來塗抹治療傷口。香草的使用因而逐漸傳遍整個歐洲，更應用到全世界。香草的英名爲Herb，源自拉丁語herba，意指綠色草本植物之花、莖、葉帶有香味的草本植物或木本植物均屬之，在特定條件下(如溫度、開花及成熟期)會散發香味。近年來科學證實香草含有揮發性香味，經抽取之精油有安定情緒、紓解憂鬱之功效。一般認爲香草是具香味的草本植物，可新鮮使用也可乾燥後使用，但是不能長時間燉煮，例如：羅勒(九層塔)、薄荷、薰衣草等；而辛香香料(spice)通常是指木本植物的果實或皮，必須經過乾燥後才能使用，而且可以長時間的燉熬，例如生薑、山椒、八角等。據資料顯示，地球上植物種類估計在50萬種以上，根據植物學家統計，全世界各民族使用的藥草種類大約在五千到七萬種之間，常用的一萬種中經過藥理分析之植物種類約有五千種左右，包括香草植物1,500多種。

二、具開發潛力香草植物簡介

1.薰衣草 (Lavender)爲唇形科多年生植物，原產地地中海沿岸及法國、西班牙等，薰衣草屬包括28個物種，多爲常綠灌木，其花朵顏色及形狀、葉片形狀、及香味均非常多樣，素有「芳香藥草之后」美譽。精油有殺菌、鎮靜及止痛作用，亦爲高價值的香水，法國薰衣草和狹葉薰衣草所提取的精油品質最好，惟低血壓及懷孕者避免使用。

2. 迷迭香 (ROSEMARY)唇形科多年生常綠灌木，有芳香氣味，原產地法國、突尼西亞、摩洛哥、印度等地。葉針形，含樹脂，葉有殺菌、抗氧化作用，可用來保存食物，葉被用於製作古龍水、染黑頭髮的潤絲精和去頭皮屑的洗髮精，能促進血液循環，並增加供血量以減輕關節疼痛。春天開藍色的花，富含花粉，花中提取芳香油有抗菌和滋補強身的作用，能增強中樞神經系統，促進血液循環，減輕肌肉疼痛。經濟栽培的迷迭香約有24種之多，基本上可分直立型及匍匐型二種。萃取部位爲花、葉，利用蒸餾萃取法。注意事項：懷孕及高血壓者避免使用。

3.百里香(Common thyme)爲唇形科常綠小灌木，原產地西班牙及地中海一帶。分成直立型與匍匐型二類，植株基部開始分枝、木質化。葉爲披針形、灰綠色，莖頂開密密的桃紅色小花。全株有濃郁香味。萃取部位爲花穗及葉，利用蒸餾萃取法。葉和花爲燉煮肉、魚等料理之佐料，所提取的精油有殺菌和興奮作用，外敷可治抑鬱症、感冒、肌肉疼痛及呼吸道疾病，百里香可強化免疫系統。

精油可加入雀斑膏、肥皂及漱口水中使用。注意事項：高血壓及懷孕者避免使用。

4.鼠尾草(Sage)爲唇形科多年生小型灌木植物，原產地地中海鄰近國家、突尼西亞。葉灰綠色，夏天開藍紫色花，高度平均50-70cm。萃取部位葉與花，利用蒸餾萃取法。葉爲神經血液滋補劑，

有殺菌效果，可預防感冒、治療關節炎、低血壓、支氣管炎、肥胖、風濕症，孕婦、癲癇症患者與患有痙攣症狀者禁止大量服用。

5. 羅勒(Sweet basil)爲唇形科一年生或多年生草本植物，原產地熱帶亞洲及非洲。植物外觀：莖四稜，有強烈的新鮮丁香氣息，葉緣鋸齒，夏末開白色芳香的小花。葉可驅趕蚊蟲、寄生蟲，治療金錢癬、蛇咬，可用於烹調義大利菜、烤肉品、海鮮或起司。萃取部位爲全草，利用蒸餾萃取法。精油可爲調味品、利口酒、香水和肥?添加物，吸入精油可醒腦提神，治療病毒感染引起的嗅覺遲鈍，製成按摩油對神經有滋補作用，恢復工作過度的肌肉。注意事項：孕婦及皮膚敏感者忌用檀香(Sandal wood)爲檀香科木本植物，原產地印度。植物外觀具淺紅色心材，具有細長而下垂的枝條。淡黃至紫色的小花組成圓錐花序，果實內含一粒如豌豆大小的種子。利用蒸餾萃取法，萃取部位爲木材，特別是心材和根可產約61%的精油，蒸餾提取後，用於香料和化妝品，印度草藥學和古埃及用於塗屍防腐，印度廟宇或傢俱由檀香木所造，具有防蟻蛀的功能；若用作吸入劑，有祛痰和作用，另具鎮靜作用。注意事項：妊娠期三個月後安心使用。

6.茴香(Fennel)爲繖形科植物，苦茴香原產於地中海一帶，甜茴香主產於法國、義大利及希臘。植物外觀：葉呈細裂羽狀，仲夏開繖形花序，種子彎曲有肋，根系發達，全株有新鮮茴香味。甜茴香取用種子，苦茴香取自種子或整株藥草，種子咀嚼可解飢、助消化。根提取物具解毒、利尿和減肥作用。利用蒸餾萃取法。精油用於利口酒及牙膏的調味。種子和葉片之蒸汽可清潔深層皮膚，而精油可少量用於肌肉按摩。注意事項：孕婦、過敏症患者以及癲癇患者請勿使用，勿塗抹於損傷的皮膚。

7.歐薄荷(Peppermint)爲繖形科植物，大多數薄荷如綠薄荷和胡椒薄荷，均屬蔓生植物，易雜交，產生許多變種，爲歐洲、美國和日本之經濟作物，目前主產地是美國，最好薄荷產自英國。莖四稜，直立而分枝，葉芳香，花著生於葉腋。萃取部位爲葉與花，利用蒸餾萃取法。精油具有溫和的麻醉作用和清涼、提神的味道，用於糖果、飲料、香煙、牙膏和藥品的調味，具抗菌、抗病毒、殺滅寄生蟲及發汗功效，另可助消化、減少胃腸脹氣。
注意事項：懷孕避免使用。

8.尤加利(Eucalyptus)爲桃金孃科常綠大喬木，原產地澳洲。幹皮木拴質，繖形花序，腋生，花萼與花冠合成紡錘狀，雄蕊多數，花絲細長。萃取部位爲葉及細枝，利用蒸餾萃取法。用途抗病毒、抗蟲、對感冒咳嗽有幫助、可使注意力集中。注意事項：尤加利是一種強效的精油，高血壓與癲癇患者最好避免使用。

9.香蜂草(Lemon balm)爲唇形科多年生草本植物，耐寒耐熱，原產地地中海一帶，現遍佈於歐洲。莖直立多分枝，呈四稜形，葉寬、卵形對生，具有檸檬般的芳香，有短柄；開花期6-7月之間，唇形白花輪生，花可吸引蜜蜂前來採蜜，葉部可做沙拉或泡茶也可以添加在甜點或菜餚。花草茶飲用可舒解慢性支氣管炎、感冒、發燒及頭痛，有鎮定及延年益壽的功效。萃取部位爲花穗及葉片，利用蒸餾萃取法。提煉出來的香精油可安定神經、抗憂鬱、提神醒腦的功效。

三、精油與芳香療法 (Aromatherapy)

芳香療法是運用具有輔助治療功能的芳香植物精油，由於每一種植物精油各有獨特味道和應用途徑，當人們身心狀態失衡時，這些芳香物質提供很多有用的特性，增進人們的活力和健康。天然植物精油一般的效用包括幫助新細胞生長，以加快去除老舊或受傷細胞的方式，及發揮有助痊癒的抗菌作用、消腫以及加速排除毒素，延遲老化過程。精油可以影響週邊神經末稍，進而舒解壓力和

緊張，並且可以增進皮膚的彈性，在整體的效果可以創造舒暢感、促進生理和諧、使身心兩方面感到安定與舒適。芳香療法的由來與植物精油 在人類文明 發 展 歷 程中 有 密 切關係。精油稱作「Essential Oil」，意爲必要的油，顯示精油在人類利用的必要性與重要性；就植物本身來說，精油是植物新陳代謝產物，有吸引授粉昆蟲及自我防衛免於病蟲侵犯的功效。植物精油之應用與人類文明之發展息息相關。在中國、印度與埃及的古文明中的精油多用於祭拜神明和屍體防腐保存，少數被用於生活情趣方面。精油含有天然防腐成分，可以抑制黴菌、酵母和細菌生長，並促進體內廢物排出，精油透過心理和身體來影響個體。西元1000年左右，阿拉伯科學家發明冷凝管，使蒸餾技術有了重大突破，歐洲人於是開始就地取材，使用地中海地區原生芳香精物如薰衣草、迷迭香和鼠尾草等，提煉精油並用在消毒、殺菌和製造香水，芳香精物之生產技術更因此大幅進步。歷史上先有法國化學家蓋提福斯提倡以自然純淨的方法從事治療，經其實驗發現，某些天然植物精油可加速傷口癒合，尤其以薰衣草最爲顯著，於是於1937年將運用天然精油的療法，正式冠上“AROMATHERAPY”名詞，成爲近代芳香療法之父。蓋提福斯之後爲瑪格麗特·摩莉女士，她運用精物精油於美容方面，以精油按摩肌膚，成爲香精油用於美容護理治療上的原創者。

精油的種類若依照功能來區分，可分爲舒緩與振奮兩大類；若以氣味區分又可分爲柑橘類、藥草類、香料類、花類、樹脂類、異國風味類與樹類；而根據植物的種類則可分成八大類：柑橘類、花香類、草本類、樟腦類、木質類、辛香類、樹脂類以及土質類。柑橘類：如佛手柑、葡萄柚、檸檬、萊姆、桔子、橘子等；花香類：如薰衣草、天竺葵、甘菊、玫瑰花瓣、依蘭、橙花油等；草本類：如迷迭香、鼠尾草、馬鬱蘭、甘菊、薰衣草、歐薄荷等；樟腦類：如尤加利、白千層、歐薄荷、茶樹等；辛香類：如薑、黑胡椒、胡荽、小豆蔻等；樹脂類：如乳香、沒藥、欖香、白松香等；木質類：如檀香、西洋杉、松木、杜松、絲柏等；土質類：如廣藿香、岩蘭草等。

精油之使用方法一般分爲薰香法、沐浴法及擦拭按摩法。薰香法是一個最流行、最簡單的方法，只要將１～３滴精油，滴於盛滿８分滿熱水的薰香爐中，以天然環保無煙蠟燭加熱，當精油受熱後，其中高揮發性的液體即逐漸蒸發爲氣體，散佈於室內空氣中，香精分子依其特性產生芳香、除臭、殺菌、除蟲等功效，除清新室內空氣外，更可達到紓解壓力、安撫鎮定、提神振奮以及增加免疫能力等調節作用。沐浴法爲每次以３～５滴的精油滴入水溫大概在４２℃左右的溫水中，以浸泡方式，全身或局部浸泡１０～２０分鐘，就可達到適當的效果，如敏感肌膚者或第一次使用時，建議最好先以１～２滴試看看，有時可利用二至多種精油混合使用，或可產生倍增的效果。擦拭按摩法爲用精油所製成的香水，擦拭或按摩全身或局部，使人在清香中感受其療效。

天然植物精油萃取方法有下列幾種：1.榨取法：爲利用機械器具施壓力使植物汁液流出的方法。所有柑橘屬植物都採用此法。2.萃取法：利用溶劑將精油溶解出來後，再將溶劑分離，即可取得純精油製品的方法。因精油性質又可分爲三種方法：一般溶劑萃取法：適用於精油含量較少，如花朵及葉子部份。先以乙醚或石油將精油溶解入溶劑中，再以蒸餾法分離出精油。樹脂萃取法：沸點高的精油難揮發，採一般萃取法將非常浪費加熱能源，故採此法，以樹脂作爲溶劑。二氧化碳萃取法：對加熱敏感的精油必須採用此法。3.蒸餾法：古法是將植物放在容器中，並在容器封口放置棉布，注水加熱使植物細胞膜瓦解而釋出香精，隨著蒸氣上升，讓棉布吸收精油，在壓擠棉布來收集精油。現代改以高壓蒸氣的方式，以真空容器蒸發，蒸氣通過冷卻系統時，精油的成份就可以輕易地與水分離。

芳香療法運用植物精油來增進健康、養顏美容和調整情緒的方法，由於精油具有揮發性且分子小，容易進入人體各部份組織，效果比較直接而迅速。精油進入人體的途徑大致可以可爲下列三種：1.由口服進入：精油可以以做成膠囊服食或加在茶水飲用。高濃度精油通常具有毒性，須專業治療師指導。2.由皮膚吸收：精油可以從毛囊滲透皮膚，再經由循環系統至人體各部位。由於不經過消化系統，成份不會受到破壞，效果比口服好。缺點：會造成皮膚過敏。精油經由皮膚吸收速度因

種類而異，例如：松節油：20分鐘；桉油、百里香：20-40分鐘；歐洲大茴香、柑橘類：40-60分鐘；香茅油、松精油、薰衣草、香天竺葵：60-80分鐘；芫荽、芸香、薄荷：100-120分鐘。3.由呼吸吸入：精油中的芳香分子揮發後飄浮空氣中，經由鼻腔內黏膜，與大腦相接近，進入嗅神經，再傳入嗅神經纖維經由呼吸進入肺部，再由肺泡周邊微血管進入循環系統。總而言之，嗅覺藉由腦神經系統傳達訊息刺激各部門，達到影響精神、心理、生理與行爲的效果。精油在人體的作用機制可歸納成下列三點：1.藥理作用：殺菌是精油最主要的功能之一，其中桉樹、百里香、薰衣草和茶香木的精油是常使用的。最近研究集中在精油的抗病毒(Antivirus)功能，特別是茶香木和大蒜精油。許多精油具有刺激皮膚細胞生長來癒合傷口的功能。薰衣草和金盞花是其中效果最顯著的 。2.生理作用：精油進入人體後會扮演著生物催化劑(Biocatalyst)和免疫激發劑(Immuno-stimulant)的作用，只要極少量就足以造成人體內的生理變化。例如洋甘菊、鼠尾草、洋柏的精油含有類似女性荷爾的Phytooestrogens，會影響女性的生理週期，又如茴香精油會促使產婦的泌乳量增加， 而鼠尾草正好相反，許多精油對血壓也有明顯的影響。例如薰衣草、檸檬、香水樹精油可以降低血壓，而迷迭香、百里香則可以提升血壓。也有些精具有雙向調適功能(Adaptosenic) 。例如神香草(Hyssop)可以降低偏高的血壓，也可以提升偏低的血壓。3.心理作用：藥理性和生理性功能其實和一般藥草方劑差別不太，惟獨經由嗅覺器官所造成的心理和情緒性反應極爲奇持。在芳香療法中，精油常被用來調整情緒。例如薰衣草、洋甘菊、香蜂草(Lemon balm)、貝加橙(Bergamot)有安撫作用，薄荷、迷迭香、香水樹有振奮作用。

如何選購精油，一般來講，純的精油通常會標示「100%或Pure Essential Oil」，用深色的玻璃瓶盛裝。現在大部份都是瓶蓋打開，瓶身倒過來即可滴出一滴的包裝，有少部份瓶蓋上附滴管的包裝，要小心不要讓瓶子翻倒，避免精油沾到滴管的橡膠部份，以免滴管被腐蝕，造成精油變質。若產品標示爲「Aromatherapy Oil」、「Environmental Oil」或「Fragrant Oil」之類時，大部份爲摻和油或合成油，精油的含量只有百分之二或百分之三左右，其餘通常爲基底油。即使您購買的是這種摻和油，這種摻和油是不適合拿來薰蒸或者沐浴。

如何保存精油：由於純精油怕光、高溫、氧化，用深色瓶子盛裝，放在室溫約18度的陰暗處，放在冰箱裡，精油會變得有點混濁，但是放在室溫下一個小時之後即會恢復原狀。要注意氧化的問題，常開蓋子接觸空氣的話，精油容易變質。不過也有不能久放的精油，例如：柑橘類→佛手柑以外，保存期限六個月，若是摻和油的話，保存期限短，只有兩個月。

如何辨識精油的眞僞：注意精油上有無國際條碼，原裝的經過澳洲政府認證，產品上印有國際條碼。注意包裝的產品名稱是原廠印刷，而非加貼。是注意包裝上面是否印有精油產品之拉丁文名稱，依拉丁文品名來作爲精油來源材料品質之買賣依據，有不少精油製造廠商爲了節省成本而採用非正規的花種等材料煉製精油，其結果是該種類精油將不再具有原生物種的療效及效用，價格非常廉價。包裝盒上將會特別註明產地、使用注意事項及使用方法。

四、結論：

目前台灣的香草產業已逐漸發展起來，在各地香草的專業生產場及專賣店包括餐廳、茶館等也已相繼成立。同時爲使香草產業發展有良好的基礎，結合共同的力量走出未來，於是由全國的業者聯合成立「台灣香草聯盟」，以組織的力量全力發展香草產業，這個聯盟成立的意義，不只提供了整個產業的知名度，同時更確立了營運目標。首先以發展四級產業也就是消費服務爲主，開拓了市場以後，再回過頭從事生產，同時增加種類的多樣化及消費模式，發展觀光農園，讓外型雅致氣味芬芳的香草能在台灣紮下深厚的基礎。

推廣香草使融入消費者的生活之中，希望能夠使有興趣的人去栽培及利用新鮮的香草 。因爲只有新鮮的香草風味最好，栽培幾棵不但能享受培養的樂趣，而且能夠隨時利用，對整個未來的市場也比較有幫助，因爲香草精油及乾燥香草在國外有大面積生產，運輸又方便，這方面的產品我們很

難與之競爭，因此必須以推廣家庭栽培及利用爲主的形式，才有前景可期。此外業者在栽培時也應強調有機手法，不要使用任何形式的化學農藥，以生產安全的產品供應市場，如此香草產業才能在台灣生根並發揚光大。

五、參考文獻：

1.有毒眞菌綱
http://www.contest.edu.tw/87/endshow/3/chchung2/zwww1.htm
2.環境資訊中心
http://e-info.org.tw/topic/plant/index.htm
3.特有植物目錄
http://tesri.gov.tw/content6/plist32j.htm
4.休閒養生區／減壓自療／芳香美人／芳香精油寶典
http://www.ohayo.com.tw/keephealth/pressure_12.asp
5.香草的栽培
http://ecatt.badger.ncit.edu.tw/tenker/EducationGarden/香草的栽培.htm#羅勒
6.薰衣草http://tsengwen.hyd.ncku.edu.tw/chou/lavenders/lavenders.htm
7.中國科普博覽-草原館http://www.kepu.com.cn/gb/earth/grass/zoology/zlg300.html
8.歡迎來到TOGO TRAVEL http://www.togotravel.com.tw/content/news/
9.香草栽培與食譜利用http://www.tndais.gov.tw/Brochure/tech109.htm百里香起司麵
10.花寶愛花園
Http://www.igarden.com.tw/
11.香料植物http://www.digitplant.com/index001.htm
12.花草茶http://www.magnet.com.tw/Discover/herb/herb_main.htm
13.本草備要http://www.sino-medicine.com.tw/gsdbook1/bok11.htm
14.WELCOME TO RCAMALL http://www.rcamall.com/rcamall/industry/food/x1_lanjia.html
15.中藥庫http://www.chiusang.com/searcheng/herb4.htm
16.中國科普博館http://www.kepu.com.cn/gb/lives/plant/economic/eco403.html
17.藥用植物網路資料庫http://seed.agron.ntu.edu.tw/cropsci/herb/herb.htm
18.臺灣維管束植物簡誌目次http://192.192.196.3/npgrc/apec060c.htm
19.種原目錄http://wagner.zo.ntu.edu.tw/preserve/vascular_34/Book2/h-6.htm
20.中藥簡介http://www.chownet.com.tw/herb/herbmain.htm
21.大中華中醫藥網http://hk.greaterchinaherbs-chn.lycosasia.com/chinese/18a6c.html
22.桔梗蘭 http://mail.dfes.tpc.edu.tw/~ab579/plant/a06006.htm
23.延陵植物志FLORA NGIANA http://www.ngensis.com/flora.htm
24.紅樓夢網路教學研究資料中心紅樓夢分類辭典
http://cls.admin.yzu.edu.tw/HLM/retrieval/analysis/culture/index/medical/medical5.htm
25.棲地特性與主要生物
http://biogeo.geo.ntnu.edu.tw/test1/service/biogeodb/habitat/
26.各種植物香味簡介http://health.healthonline.com.tw/article/p195f.html
27.藥用植物園http://www.tfa.org.tw/naturel_park/join.htm
28.藥用植物網路資料庫http://seed.agron.ntu.edu.tw/cropsci/herb/herbdatamain.htm
29.芳香法精油寶典/汪妲・謝勒著；溫佑君譯・—初版—世茂出版社1996[民85]

30.藥用植物圖鑑/萊斯莉.布倫尼斯著：貓頭鷹出版社[民85]
31.芳香藥草/栽培實用指南・英國皇家園藝學會　策畫